

OBSAH

I. AKTÍVNE POČÚVANIE

Dôjdeme do cieľa?

2

II. IDENTIFIKÁCIA A VYJADROVANIE CITOV

Niekedy sa hnevám

4

Čo ma hnevá?

6

Čo ma teší? Čo mi robí radosť?

8

Ako prejavujem svoje emócie?

10

Na kolotoči emócií

12

Ako vplyvajú emócie na náš život a zdravie.

12

III. KOGNITÍVNA A EMOCIONÁLNA EMPATIA

Identifikácia a vyjadrovanie citov

14

Cítim, cítiš

14

Empatia

16

Čo si asi želaš?

18

Keď empatia môže pomôcť

20

Empatia a asertivita v bežnom živote

22

IV. ASERTÍVNE SPRÁVANIE

Robím to, čo chcem a nie čo nechcem

25

Desať asertívnych práv každého človeka

27

Keď slová hovoria jedno, hlas a reč tela iné

29

Povedz druhému o svojich záujmoch, aby ťa lepšie pochopil.

31

Povedz druhému, čo ti nevyhovuje.

31

Niekedy sa môj názor zmení, niekedy si neochvejne stojím za svojím

33

Vytrvalo hovoriť nie, nie, nie

35

V. PROSOCIÁLNE SPRÁVANIE

Ako sa budeme hrať?

37

Viem poprosiť o pomoc, o láskavosť

39

Pomáhame si

41

Akou formou môžeme poskytnúť pomoc?

44

Kto rýchlo pomáha, dvakrát pomáha.

45

Darovať a byť obdarovaný

47

Delíme sa

49

VI. POZITÍVNE VZORY V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Správajme sa prosociálne alebo hrdinovia bežných dní

50

VII. POZITÍVNE VZORY SPRÁVANIA V HISTÓRII A LITERATÚRE

Obdivujem týchto ľudí, sú mojim vzorom

53

Pozitívne vzory z filmov a seriálov

55

Akým chcem byť?

57

Čo je dobré a čo zlé?

59

Prečo ne/pomáhať iným? (prosociálne správanie)

62

